

KULTURY WSCHODNIOŚLAWIAŃSKIE — OBLICZA I DIALOG, t. VII: 2017

---

## PRZEKŁAD NAUKOWY

**„CHRZEŚCIJAŃSKA JOGA”?  
SŁÓW KILKA O MODLITWIE JEZUSOWEJ I HEZYCHAZMIE  
„ХРИСТИАНСКАЯ ЙОГА”? НЕСКОЛЬКО СЛОВ  
НА ТЕМУ ИИСУСОВОЙ МОЛИТВЫ И ИСИХАЗМА  
“CHRISTIAN YOGA”? A FEW REFLECTIONS  
ON THE JESUS’ PRAYER AND HESYCHASM**

**Bartłomiej Brzeziński**

Fundacja Barak Kultury, Poznań — Polska,  
[bartekbrzezi@gmail.com](mailto:bartekbrzezi@gmail.com)

**Abstract:** The article “«Christian yoga»? A few reflections on the Jesus’ Prayer and hesychasm” is a kind of commentary on the Polish translation of the article “Becoming what we pray...” by Michel Plekon that is presented in the same issue of periodical “Kultury Wschodniosłowiańskie — oblicza i dialog”. Author tried to remind the most important facts and figures connected with the history of the Jesus’ Prayer and hesychasm. Moreover, there are described controversies concerning the physical method that was used by some hesychasts during practice of the Jesus’ Prayer. Additionally, one can read about the role of the heart in Orthodox theology and prayer tradition of Eastern Church. This role can not be overtaxed because from the point of view of Orthodox theology, the heart is the centre of human being, person. It is not only the physical organ, not only the area of emotions and affections but also the space of intelligence, thoughts and wisdom. But most of all, the heart is the place of mysterious meeting of God and man. In the secret hall of human heart a man can feel silent presence of Transcendence, can feel the real epiphany of God who unceasingly waits for metamorphosis of human being’s mentality, thinking, reason, activity, emotions, relations, who waits for transformation of the whole man.

**Słowa kluczowe:** prawosławie, modlitwa Jezusowa, modlitwa serca, hezychazm, metoda psychosomatyczna, Michael Plekon.

**Ключевые слова:** православие, Иисусова молитва, молитва сердца, исихазм, психосоматический метод, Майкел Плекон.

**Keywords:** the Orthodox Church, the Jesus’ Prayer, the Prayer of the Heart, hesychasm, psychosomatic method, Michael Plekon.

Prezentowany właśnie artykuł Michaela Plekona próbuje ukazać niezwykle istotną dla chrześcijańskiej duchowości kwestię scalenia modlitwy

z życiem, urzeczywistnienia modlitwy w zwykłej codziennej egzystencji, co należałoby rozumieć jako czerpanie z modlitwy, korzystanie z niej jako jednego z narzędzi holistycznej przemiany człowieka. Inaczej rzecz ujmując, praktykowanie modlitwy ma być bodźcem i drogą do realnej metamorfozy całej osoby ludzkiej (gr. *metanoia*, dosłownie tłumaczone jest jako przemiana umysłu), a co za tym idzie postawy wobec ludzi i świata, ma być impulsem do realnych czynów, pomocy, zrozumienia drugiego, bycia przy cierpiącym. Plekon nie teoretyzuje, odwołuje się do konkretnej tradycji modlitewnej, głęboko zakorzenionej we Wschodnim chrześcijaństwie „modlitwy Jezusowej”, nazywanej także często „modlitwą serca” i wskazuje na jej działanie w życiu konkretnych osób, postaci, które odegrały bardzo wielką rolę w rozwoju prawosławnej duchowości — św. Serafina z Sarowa, św. Matki Marii Skobcowej, Paula Evdokimova. Według autora ich losy, decyzje, działania świadczyły o głębokim zrozumieniu przekazu tradycji i wpisanego w nią sensu praktykowania modlitwy Jezusowej, a jednocześnie dowodziły, że owa praktyka modlitewna jest — jeśli można tak powiedzieć — anty-dewocyjna, nie skupia się na formie, lecz pobudza do przekraczania konwenansów, stereotypów, utartych religijnych schematów i prowadzi do rzeczywistej przemiany człowieka, przemiany, która promieniuje na wszystkich i wszystko, co go otacza<sup>1</sup>.

<sup>1</sup> Doskonałym wprowadzeniem w problematykę modlitwy na chrześcijańskim Wschodzie oraz modlitwy Jezusowej jest niewielka objętościowo, lecz bogata w treści książka autorstwa Mnicha Kościoła Wschodniego (pod tym pseudonimem ukrywał się Ludwig Gillet, imię Lew przyjął podczas składania ślubów mniszych). Polski czytelnik ma właśnie okazję sięgnąć po kolejny jej przekład (drugi): Mnich Kościoła Wschodniego, *Modlitwa Jezusowa. Jej początek, rozwój i praktyka w tradycji bizantyńsko-słowiańskiej*, przekład i redakcja S. Hiżycki OSB, Tyniec Wydawnictwo Benedyktynów, Kraków 2015. Godne polecenia są również książki Tomáša Špidlika. Zob. np.: T. Špidlik, *Duchowość chrześcijańskiego Wschodu. Przewodnik systematyczny*, tłum. L. Rodziewicz, Wydawnictwo OO. Franciszkanów „Bratni Zew”, Kraków 2005; Idem, *Modlitwa według tradycji chrześcijańskiego Wschodu. Przewodnik systematyczny*, tłum. L. Rodziewicz, Wydawnictwo OO. Franciszkanów „Bratni Zew”, Kraków 2006. Nie można zapomnieć o wprowadzeniu w modlitwę, napisanym przez dziewiętnastowiecznego rosyjskiego teologa św. Teofana Rekluzę: T. Rekluz, *Słowa o modlitwie*, przekł. ks. P. Nikolski, seria „Z tradycji mniszej”, Tyniec Wydawnictwo Benedyktynów, Kraków 2014. Niewątpliwie, ze wszech miar godną lektury jest książka, niebędąca, jak wyżej wymienione, opracowaniem naukowym, napisana przez nieznanego autora w dziewiętnastowiecznej Rosji. *Opowiadania pielgrzyma*, bo o nich mowa, doczekały się licznych wznowień i przekładów na kilkanaście języków, stanowią niezastąpioną pomoc dla osób rozpoczynających studia nad problematyką modlitwy Jezusowej i tradycji hezychastycznej, a także tych, które pragną ją praktykować. Zob. *Szczere opowiadania pielgrzyma jego ojcu duchowemu*, red. Hieromnich Gabriel (hagioryta), M. Jakimiuk, J. Misijuk, „Bratczyk”, Hajnówka 2009.

Zamierzeniem Plekona nie było zaprezentowanie genezy i historii modlitwy Jezusowej, a także zebranie wiedzy o różnych jej formach w dziejach Wschodniego chrześcijaństwa. Wydaje się więc zasadnym przypomnienie najważniejszych faktów. Prawosławni teolodzy podkreślają, że modlitwa Jezusowa jest tylko jedną ze ścieżek prowadzących do modlitwy serca<sup>2</sup>. W praktyce jednakże utożsamiana jest często z modlitwą serca. Występujące w ostatecznie ukształtowanej formule modlitwowej imię Jezusa było oczywiście czczone już w pierwotnym chrześcijaństwie, ale – jak zaznacza metropolita Kallistos – nie ma dowodów na praktykowanie w tym okresie modlitwy Jezusowej<sup>3</sup>. Jej załączki powstają w momencie narodzin egipskiego monastycyzmu, w IV wieku<sup>4</sup>. Najprawdopodobniej pierwsze z używanych przez mnichów ascetów formuł nie zawierały imienia Jezusa, powtarzano krótkie prośby o szybkie zbawienie lub ocalenie i miłosierdzie, zwracając się do Pana (gr. *Kyrie*). Warto wspomnieć, że wypowiadanie imienia Boga, przyzywanie Jego obecności występuje licznie w Starym Testamencie i to właśnie w niektórych formułach zawartych w jego księgach badacze upatrują pierwowzoru, praźródła monologicznych modlitw, w tym także modlitwy Jezusowej<sup>5</sup>. Kwintesencją wymawiania imienia jest przywołanie obecności, prośba o uobecnienie się Boga.

Imię Jahwe [...] jest objawieniem Jego Osoby, wyrazem Boskiej Istoty. Z drugiej strony to objawienie, ta nowa faza w poznawaniu Boskości oznacza wejście w nowe, osobiste i konkretne związki z Bogiem. Dowiedzieć się, kim On jest i jaki On jest, to dowiedzieć się jednocześnie, jak należy działać<sup>6</sup>.

Analogicznie przyzywanie imienia Jezusa („Chrystus” nie jest imieniem własnym, lecz tytułem podkreślającym znaczenie Jezusa, gr. *Christós*

<sup>2</sup> Metropolita K. Ware, *Wprowadzenie w modlitwę Jezusową*, [w:] Idem, *Tam skarb twój, gdzie serce twoje...*, przekł. i red. K. Leśniewski i ks. W. Misijuk, Prawosławna Diecezja Lubelsko-Chełmska i Fundacja Dialog Narodów, Lublin 2011, s. 21.

<sup>3</sup> Ibidem, s. 24.

<sup>4</sup> Ibidem.

<sup>5</sup> K. Leśniewski, „Nie potrzebują lekarza zdrowi...”. *Hezychastyczna metoda uzdrawiania człowieka*, Wydawnictwo KUL, Lublin 2006, s. 339.

<sup>6</sup> Mnich Kościoła Wschodniego, *Modlitwa Jezusowa*, cyt. za: E. Behr-Sigel, *Miejsce serca. Wprowadzenie w duchowość prawosławną*, przekł. A. Kocot, Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego, Kraków 2008, s. 97. Zob. także nowy przekład: Mnich Kościoła Wschodniego, *Modlitwa Jezusowa. Jej początek, rozwój i praktyka w tradycji bizantyńsko-słowiańskiej*, przekł. i red. S. Hiżycki OSB, Tyniec Wydawnictwo Benedyktynów, Kraków 2015, s. 12–13. Czytamy:

Z jednej strony Imię Jahwe jest objawieniem Jego Osoby, wyrazem ekspresji istoty Jego Bóstwa. Z drugiej zaś to objawienie Imienia, ta faza poznania Boga oznacza wejście w nową osobistą relację z Bogiem: dowiedzieć się Kim On jest, oznacza także nauczyć się, co należy robić.

znaczy pomazaniec, Mesjasz), urzeczywistnia Jego obecność, dochodzi do rzeczywistej chrystofanii w modlącym się człowieku. Nie ulega wątpliwości, że bezpośrednim źródłem, początkiem modlitwy Jezusowej są słowa pochodzące z Nowego Testamentu, wypowiedziane przez apostołów św. Pawła, św. Jana i św. Piotra<sup>7</sup>. Według metropolity Kallistosa jako pierwszych pisarzy chrześcijańskich, w pismach których znaleźć można nawiązania do inwokacji Imienia Jezus, wymienić należy żyjących w V wieku św. Diadocha z Fotyki i św. Nila z Ancyry<sup>8</sup>. Natomiast pełna formuła modlitwy „Panie Jezu Chryste, Synu Boży, zmiłuj się nade mną”, stosowana do dnia dzisiejszego, pojawia się po raz pierwszy w *Żywocie św. Abby Filemona*, dziele powstałym w VI wieku (w okresie późniejszym dodano do niej słowo „grzesznym” lub „grzesznikiem”, uczyniono to najprawdopodobniej w XIV wieku)<sup>9</sup>. Mimo, że od tamtych czasów modlitwa Jezusowa nieustannie jest kultywowana i obdarzana wielką estymą w Kościele prawosławnym nie zawsze praktykowana była z równym zaangażowaniem. Wyróżnić można kilka okresów, w których wzrastało zainteresowanie ową modlitwą. W opinii przywoływanego już wielokrotnie metropolity Kallistosa, pierwszy z nich związany jest z postacią św. Grzegorza Palamasa, bizantyjskiego teologa i filozofa, hezychasty z XIV wieku, kolejny – z renesansem hezychastycznym w Grecji w drugiej połowie XVIII wieku oraz postacią św. Nikodema Hagiority, zwanego także Athonitą lub Ze Świętej Góry Athos, a także z opublikowaniem *Filokalii* i następny – dotyczący odrodzenia religijności w dziewiętnastowiecznej Rosji, w której duchowość prawosławną rozwijali i propagowali modlitwę Jezusową św. Serafin z Sarowa, św. Jan Kronsztański, starcy z Pustelni Optyńskiej, św. Teofan Zatwornik i św. Ignacy Branczaninow<sup>10</sup>.

Współcześnie zaobserwować można coraz większe zainteresowanie modlitwą Jezusową nie tylko w prawosławnych środowiskach w Zachodniej Europie czy Stanach Zjednoczonych, ale także wśród wyznawców innych denominacji chrześcijańskich. W odniesieniu do rzymskich-katolików i protestantów – choć to generalizacja – z pewnością przyczyniły się do owego wzrostu popularności publicystyczne ujęcia i opisy tej modlitwy i związanej z nią metody hezychastycznej, przedstawiające je jako „chrześcijańską jogę”. Wydaje się, że przedstawianie metody fizycznej, a więc m.in. wskazówek dotyczących układu ciała i kontroli oddechu i rytmu serca, pozwalających wyciszyć ciało, jako esencji modlitwy

<sup>7</sup> K. Leśniewski, „Nie potrzebuję lekarza zdrowi...”..., op. cit., s. 342.

<sup>8</sup> Metropolita K. Ware, *Wprowadzenie w modlitwę Jezusową*, op. cit., s. 25.

<sup>9</sup> Ibidem.

<sup>10</sup> Ibidem.

Jezusowej jest nieuprawnione, błędne i szkodliwe. Oczywiście istnieją także naukowe opracowania komparatystyczne gruntownie analizujące różnice i podobieństwa pomiędzy modlitwą Jezusową i hezychazmem a dalekowschodnimi formami medytacji i relaksacji czy sufizmem, rzetelnie wskazujące miejsce metody fizycznej zaproponowanej przez hezychastów w rozwoju duchowym opartym na modlitwie serca<sup>11</sup>. Zaakcentować trzeba fakt, że hezychastyczna metoda psychosomatyczna, mająca wspierać praktykowanie modlitwy Jezusowej pojawiła się stosunkowo późno w stosunku do momentu narodzin samej modlitwy. Pierwsze opisy metody fizycznej pojawiają się w XIII wieku<sup>12</sup>. Pewne wskazówki związane z kontrolą oddechu towarzyszącą inwokacji imienia Jezus można odnaleźć i we wcześniejszych tekstach chrześcijańskich pisarzy, ale przyjmują one postać delikatnych aluzji i nie mają charakteru teorii konkretnej metody<sup>13</sup>. Kształtująca się do XIII w. metoda psychosomatyczna była zapewne przez wieki przekazywana ustnie przez przewodnika duchowego uczniom. Spisana, m.in. przez Nicefora Hezychastę, stała się w XIV wieku obiektem ataków i wywołała spory, które wykroczyły poza granice Wschodniego chrześcijaństwa. Najbardziej zagorzały spór rozpoczął się od zaatakowania tradycji hezychastycznej przez Barlaama z Kalabrii. W obronie hezychastów stanął, będący jednym z najwybitniejszych przedstawicieli tego ruchu ascetyczno-modlitewno-mistycznego, bizantyjski teolog i filozof św. Grzegorz Palamas (od nazwiska którego hezychazm zaczęto nazywać palamizmem). Starcie pomiędzy Palamasem i Barlaamem dotyczyło nie tylko problemów teologicznych, dogmatyki, ale także wykorzystywania metody psychosomatycznej podczas modlitwy<sup>14</sup>. To właśnie w trakcie tego ostrego sporu, kpiąc z hezychastów, Barlaam nazwał ich *omphalopsychoi*, co po grecku oznacza „osoby umiejscawiające swoją duszę w pępku”, a w bardziej dosadnej translacji – „pępkowcy”<sup>15</sup>. Ironia wymierzona była w jedną z proponowanych form ułożenia ciała podczas praktykowania modlitwy Jezusowej. Głowa winna być pochylona tak, aby podbródek spoczywał na piersi, a spojrzenie zalecano kierować na centralną część brzucha, pępek. Jednakże, hezychasci – co oczywiste – nie koncentrowali się ani na pępku, ani na brzuchu, takie ułożenie ciała miało ułatwić koncentrację na sercu. Wspomnieć należy, że w późniejszych opracowaniach zrezygnowano

<sup>11</sup> Zob. na ten temat: K. Leśniewski, „Nie potrzebują lekarza zdrowi...”, op. cit., s. 349 i n. oraz E. Behr-Sigel, *Miejsce serca...*, op. cit., s. 151 i n.

<sup>12</sup> Metropolita K. Ware, *Modląc się ciałem: hezychastyczna metoda modlitwy i jej niechrześcijańskie odpowiedniki*, [w:] Idem, *Tam skarb twój, gdzie serce twoje...*, op. cit., s. 75.

<sup>13</sup> Ibidem, s. 74 i n.

<sup>14</sup> Ibidem, s. 77.

<sup>15</sup> Metropolita K. Ware, *Modląc się ciałem...*, op. cit., s. 78.

z uwag na temat pępka, akcentując wagę skupienia się na sercu (gr. *kardia*). To ono właśnie odgrywa kluczową rolę w duchowości hezychasty i – generalnie – prawosławnej. Teologia chrześcijańskiego Wschodu uważa je bowiem za sferę, przestrzeń, siedzibę wszystkich najistotniejszych mocy duchowych człowieka, za centrum osoby.

Jako centrum duchowe, serce nie jest jedynie siedliskiem emocji i uczuć, ale również myśli, inteligencji i mądrości. Serce determinuje działania moralne. Jest miejscem, gdzie wyraża się świadomość oraz gdzie urzeczywistnia się wolność wyboru. Oznacza też punkt spotkania pomiędzy tym, co ludzkie a tym, co Boskie. Jest wewnętrzną świątynią, w której doświadczamy łaski Bożej i stajemy się świadomi faktu bycia stworzonymi na obraz Boga [...] Zatem serce jest miejscem spotkania w nas samych, pomiędzy tym, co nieświadome i tym, co świadome, pomiędzy duszą i duchem, pomiędzy naszą stworzoną osobą ludzką i nie-stworzoną miłością Boga<sup>16</sup>.

Przywołajmy jeszcze słowa współczesnego kapłana i myśliciela prawosławnego, które doprecyzują wschodnie pojmowanie serca:

Serce jest zatem równocześnie niezbędnym do życia organem fizycznym, siedzibą uczuć i głębi jestestwa. Jest także miejscem symbolicznego spotkania Boga z człowiekiem, miejscem, w którym rozgrywa się walka, w którym stawką jest los człowieka. Ten prymat serca jest obecny w Biblii prawie na wszystkich jej stronach. A tym samym są nim również naznaczone podwaliny cywilizacji judeo-chrześcijańskiej<sup>17</sup>.

W kontekście przytoczonych słów należałoby także przyjąć, że w najskrytszych głębinach serca człowiek odnajduje siebie takim, jaki jest naprawdę, bez okłamywania samego siebie, bez blichtru zewnętrzości, uwikłania w konwenanse i zasady koniecznościowe, poznaje swoje autentyczne „ja”, rozpoznaje się jako osoba. Owo odnalezienie i przyjęcie siebie jest warunkiem personalistycznej interakcji, spotkania osoby człowieka z Osobą Boga, które realizuje się właśnie w przestrzeni serca. Wszyscy przewodnicy duchowi podkreślają jednak trud, jaki trzeba włożyć, aby osiągnąć ten stan prowadzący do spotkania. Niektórzy zwracają nawet uwagę na niemożność ostatecznego poznania własnej jaźni, „ja” (duchowego, a nie empirycznego), które staje się miejscem spotkania Boga z człowiekiem.

W istocie, mamy świadomość siebie samego, świadomość ta należy do mnie, ale nie może ani dotrzeć, ani uchwycić mojego ja [...], jaźń bowiem jest transcendentna w stosunku do swoich przejawów [...]. Świadomość jest ograniczona swoim własnym wymiarem, którego nigdy nie może przekroczyć. Moje uczucia,

<sup>16</sup> Ibidem, s. 87–88.

<sup>17</sup> M. Evdokimov, *Otworzyć swe serce*, przeł. H. Sobieraj, W drodze, Poznań 2006, s. 12.

myśli, działanie, świadomość należą do mnie, są „moje”, dlatego jestem ich świadomy, lecz „ja” jest ponad tym, co jest „moje”. [...] Odkrywa je jedynie intuicja mistyczna, gdyż ona pochodzi z Boga i przenika Jego „obraz” zawarty w człowieku; oznacza ją symbol serca [...] Św. Piotr mówi o *homo cordis absconditus* [...] – o ukrytym człowieku serca, przez co chce powiedzieć, że jaźń ludzka znajduje się w ukrytej głębokości serca. Ukrytemu Bogu odpowiada ukryty człowiek, teologii apofatycznej odpowiada antropologia apofatyczna [...] <sup>18</sup>.

W najskrytszych obszarach serca prawdziwy człowiek, nie przysłonięty ani zewnętrzną, ani wewnętrzną, często fałszywymi, wizjami siebie, zasłonami pozorów, spotyka swego Stwórcę, staje przed nim niejako nagi, w stanie edenicznego czystości, która charakteryzowała pierwszych ludzi przed upadkiem<sup>19</sup>. Może go do tego przygotować modlitwa Jezusowa, początkowo werbalizowana, a w późniejszych etapach zstępowania do serca realizowana bez słów, poza językiem, tak, aby całego człowieka przemienić w modlitwę, uczynić go modlitwą, która ofiarowana zostanie, złożona w sercu, na „ołtarzu Boga”, jak je nazywał św. Serafin<sup>20</sup>. Początkowo słowna, modlitwa stopniowo staje się milczącą, wprowadza w stan *hesychii*, pokoju duszy, milczenia, aby mogło dojść do relacyjnej interakcji człowieka i Boga, osoby i Osoby, zanurzenia się milczenia człowieka w wymownym milczeniu, w którym objawia się Bóg. Stan wyciszenia, nieustającej modlitewnej kontemplacji, przynoszącej koncentrację i wzmagającej uwagę serca, stan czystości serca jest konieczny, aby rozpoznać „zbliżającego się Boga”, aby odczuć Jego obecność, aby nie minąć się z Nim, nie pozostać obojętnym na Jego epifanię. Wagę czystości serca w napięciu oczekującego i otwartego na Boga, jako warunku spotkania człowieka z Bogiem, podkreśla wiele fragmentów zarówno Starego, jak i Nowego Testamentu. Dobry przykład stanowi *passus* z Ewangelii według św. Łukasza, przedstawiający uczniów zmierzających do Emaus. W sposób symboliczny ukazana zostaje zamkniętość ich serc, która nie pozwoliła im rozpoznać zmartwychwstałego Jezusa Chrystusa, mimo, iż dołączył On do nich, wędrował z nimi i rozmawiał. Ewangelista użył początkowo zwrotu „oczy ich były niejako na uwięzi”, który odczytać trzeba by jako brak wewnętrznego wzroku, brak widzenia sercem. W dalszej części relacji z tego wydarzenia św. Łukasz cytuje słowa Chrystusa odwołującego się wprost do ślepoty, braku uwagi,

<sup>18</sup> P. Evdokimov, *Prawosławie*, przeł. ks. J. Klinger, Instytut Wydawniczy PAX, Warszawa 1986, s. 86.

<sup>19</sup> Na temat „człowieka ukrytego serca” zob. O. Clement, *Ciało śmiertelne i chwalebne. Wprowadzenie do teopoetyki ciała*, przeł. M. Żurowska, Wydawnictwo Księży Marianów, Warszawa 1999.

<sup>20</sup> P. Evdokimov, *Prawosławie*, op. cit., s. 87.

a więc i czystości (w sensie uwolnienia od pozorów zarówno empirycznych, jak i wyobrażeniowych) ich serc: „O, nierozumni, jak nie skore są wasze serca do wierzenia we wszystko, co powiedzieli prorocy!”. Aż wreszcie, gdy Zbawiciel zniknął im z oczu, zdali sobie sprawę, że nie podtrzymywali uwagi serca, dali się rozproszyć zewnętrznosci i negatywnym emocjom: „Czy serce nie pałało w nas, kiedy rozmawiał z nami w drodze i Pisma nam wyjaśniał?”<sup>21</sup>.

Wydaje się, że elementy psychosomatyczne metody hezychastycznej, które wywołały przed wiekami wzburzenie i krytykę Barlaama, są najbardziej pociągające dla współczesnych ludzi, którzy – podobnie jak czternastowieczny kalabryjski mnich i teolog – nie rozumieją, że nie stanowią one kwintesencji i istoty modlitwy Jezusowej. Jedną z przyczyn tego stanu rzeczy może być fascynacja (często powierzchowna) dzisiejszego człowieka Zachodu dalekowschodnimi technikami medytacyjnymi i porównywanie z nimi starożytnej, chrześcijańskiej modlitwy serca. Trzeba jednak zaakcentować, że podczas wspinania się na kolejne szczeble praktyki modlitwy Jezusowej ułożenie ciała czy ćwiczenia oddechowe, a nawet stosowanie *komboschoinionu* (cs. *czotki*), sznurka modlitewnego z węzłami, są jedynie dodatkiem, bez którego w pełni i efektywnie można praktykować tę modlitwę. Metoda fizyczna nie jest konieczna, obligatoryjna, dla niektórych może nawet stanowić zagrożenie<sup>22</sup>. Większość autorytetów uważała, że nie powinna być ona stosowana bez nadzoru i kontroli przewodnika duchowego, nazywanego ojcem lub starcem. Ponadto, co na pierwszy rzut oka może wydawać się dziwnym, twierdzili oni, że metoda cielesna skierowana jest nie do doświadczonych hezychastów, lecz początkujących adeptów modlitwy Jezusowej<sup>23</sup>. Jak jednak potraktować ostrzeżenia Ojców dotyczące stosowania metody fizycznej w kontekście biblijnej i prawosławnej antropologii, ukazującej człowieka jako byt holistyczny, łączący w sobie nierozzerwalne aspekty istnienia – ciało, ducha i duszę? Czy ciało ma brać udział w modlitwie, uczestniczyć w niej jako pełnoprawny aspekt całościowo traktowanej osoby ludzkiej? Odpowiedź wydaje się klarowna i nie mogła podważać fundamentalnej zasady prawosławnej antropologii. Ciało, na równi z innymi „funkcjami”, aspektami człowieczeństwa, zawsze będzie włączane w modlitwę, będzie w niej partycypować wraz z ser-

<sup>21</sup> Ewangelia według św. Łukasza, [w:] *Pismo Święte Starego i Nowego Testamentu w przekładzie z języków oryginalnych*, opracował zespół biblistów polskich z inicjatywy benedyktynów tynieckich, red. odpowiedzialny ks. K. Dynarski SAC, wydanie czwarte, Wydawnictwo Pallottinum, Poznań–Warszawa 1986, s. 1212.

<sup>22</sup> Zob. Metropolita K. Ware, *Modląc się ciałem...*, op. cit., s. 90.

<sup>23</sup> Ibidem.



cem, intelektem, emocjami<sup>24</sup>. Owa cielesna partycypacja nie musi jednak zakładać konieczności wykorzystywania hezychastycznej metody psychosomatycznej. Dla jednych będzie ona przydatna, dla innych nie. Wbrew platonizującym tendencjom w chrześcijaństwie, modlitwa Jezusowa nie prowadzi do rozerwania związku ciała i ducha, wręcz przeciwnie, cielesność, ciało również doświadcza przeobóstwienia (gr. *theosis*), odgrywa ważną i pozytywną rolę w modlitwie<sup>25</sup>. Nie oznacza to jednak – podkreślmy jeszcze raz – że owo włączenie ciała musi implikować stosowanie metody fizycznej hezychastów. Dobrym podsumowaniem powyższych uwag wydają się słowa cytowanego już wcześniej ojca Lwa Gillet’a, który publikował swe prace pod pseudonimem Mnich Kościoła Wschodniego:

Dzisiaj, faktycznie, jeśli któryś z wiernych po przeczytaniu tekstów z przeszłości ma wielką ochotę skorzystać z techniki hezychastycznej, to powszechna praktyka prawosławnych kierowników duchowych polega na tym, aby go od tego odwieść. Dla większości ludzi takie próby mogłyby być bezużyteczne i niebezpieczne, choć w pewnych przypadkach pod przewodnictwem doświadczonych kierowników duchowych, mogłyby być owocne. Chrześcijanin zafascynowany modlitwą Jezusową i wchodzący na tę szczególną drogę życia duchowego dobrze zrobi, jeśli zlekceważy psycho-fizjologiczne metody zalecane przez mnichów, żyjących w przeszłości. Niech sobie po prostu powie, że te metody, będące czymś wspólnym dla określonego środowiska w szczególnych okolicznościach, nie zostały napisane dla niego. Ścieżka psychosomatycznych metod nie jest zamknięta dla tych, którzy będą nią podążać z konieczną rozważą i pod godnym zaufania kierownictwem. **Jednakże, każdy chrześcijanin może osiągnąć szczyty modlitwy Jezusowej bez jakiegokolwiek ‘techniki’, ale z miłością i w posłuszeństwie. Najważniejsza jest tutaj wewnętrzna postawa. Modlitwa Jezusowa uwalnia nas od wszystkiego, z wyjątkiem samego Jezusa** [podkr. – B. B.]<sup>26</sup>.

Po zaprezentowaniu podstawowych informacji dotyczących modlitwy Jezusowej i hezychazmu, powróćmy do artykułu profesora Michała Plekona, którego polski przekład właśnie udostępniamy. Niezwykle wartościowym jest ukazanie przez Plekona konkretnych przykładów efektów, jakie przyniosło praktykowanie modlitwy serca w życiu trzech

<sup>24</sup> Na temat chrześcijańskiej wizji cielesności i ciała zob. O. Clement, *Ciało śmiertelne i chwalebne...*, op. cit. Książka jest doskonałym wprowadzeniem w chrześcijańską refleksję nad ciałem, obala wiele mitów i błędnych interpretacji, dotyczących chrześcijańskiej nauki o cielesności, co jest o tyle ważne, że funkcjonują one do dzisiaj w kulturze, wywołując ataki i bezpodstawną krytykę.

<sup>25</sup> Zob. Metropolita K. Ware, *Modląc się ciałem...*, op. cit., s. 98.

<sup>26</sup> A Monk of the Eastern Church (Archimandrite Lev Gillet), *The Jesus Prayer*, cyt. za: Metropolita K. Ware, *Modląc się ciałem...*, op. cit., s. 93–94.

wybitnych postaci Kościoła prawosławnego. Współczesny człowiek, codziennie bombardowany szumem informacyjnym, rzadko potrafi skupić się na długo wykładanej teorii jakiegoś zagadnienia. Dlatego właśnie tak cennym jest zaakcentowanie realnych rezultatów zanurzenia się w modlitwie. Chrześcijańska modlitwa kontemplacyjna nie jest eskapizmem, ucieczką od świata i ludzi, próbą skupienia się na sobie, odseparowania od problemów otoczenia. Wręcz przeciwnie, przemiana, *metanoia*, którą przynosi praktyka modlitewna, czy inaczej, spotkanie człowieka z Bogiem, którym kulminuje modlitwa serca, doprowadzające do autentycznej metamorfozy całej istoty ludzkiej, musi zostać zwrócone światu, innym ludziom, musi zaowocować w czynach. Ponadto, co podkreślają autorytety duchowe, sam fakt owego spotkania z Transcendencją w „najszybszej komnacie serca” jest tak wielkim wstrząsem, przemieniającym wewnętrznym wydarzeniem, że eksterioryzacja doświadczenia miłości w postaci konkretnej pomocy, oferowanej każdemu potrzebującemu bliźniemu, jest niejako „automatyczna”. Plekon udowadnia to przybliżając sylwetki i działalność św. Serafina z Sarowa, św. Matki Marii Skobcowej i Paula Evdokimova, choć żyjących i realizujących swe powołanie w różnych okolicznościach historycznych i prywatnych, często skomplikowanych i tragicznych, to połączonych głębokim wniknięciem w świat modlitwy Jezusowej, która dała im siłę do autentycznego, namacalnego wspierania innych, dzielenia się, zapominania o sobie, przezwyciężenia egoizmu i egocentryzmu, aż do największej ofiary – oddania życia za drugiego człowieka, co uczyniła Matka Maria. Wszyscy oni rozumeli także, iż modlitwa serca jest tylko jednym, oczywiście niezwykle istotnym, aspektem przebogatego życia chrześcijańskiego, musi łączyć się z wymiarem eucharystycznym, sakramentalnym, liturgicznym i skupionym zgłębianiem Pisma. Wiedzieli jednak, że dzięki swej prostocie, uniwersalności, dostępności zarówno dla mnichów, osób konsekrowanych, jak i świeckich stanowi potężne narzędzie służące przemianie człowieka, mające moc uwalniania go od niego samego, dawania prawdziwej wolności i czynienia z niego istoty chrystoforycznej i triadoforycznej, będącej nosicielem Chrystusa i Trójcy, Boga w Jego niepodzielności i jedności. Podkreślali jej wielki i bezpośredni wpływ na życie, na relacje z innymi ludźmi, dostrzeżenie ich potrzeb, cierpienia (często przecież niemanifestowanego), poniżenia, dawali wyraz przekonaniu o tkwiącej w niej sile przekraczania siebie dla innych, rezygnowania z siebie dla bliźnich. Dowiedli, że „stając się modlitwą” stawali się prawdziwie realizującymi własne człowieczeństwo, które dla nich ujawnia się wyłącznie w osobowej relacji z Bogiem i drugim człowiekiem. Esencję podjęcia św. Serafina, św. Matki Marii i Paula Evdokimova do modlitwy

Jezusowej dobrze wyrażają słowa współczesnego teologa prawosławnego, będące również odpowiednim zwieńczeniem naszych rozważań:

Czujność dotycząca poruszeń serca nie może zamknąć człowieka w nim samym, w ustawicznym napięciu umysłu. **Musi on również otworzyć swoją modlitwę na świat, na otaczających go ludzi, szczególnie takich, których ciała i dusze są zranione, musi czuć pulsowanie życia.** [podkr. — B. B.] Któż może wiedzieć, mówią ojcowie duchowni, czy taka modlitwa nie dotrze na kraniec świata i nie powstrzyma kogoś przed rozpaczą? Jakiegokolwiek byłoby to miejsce, ulica czy metro, jest zawsze możliwe, że dzięki tej modlitwie niebo i ziemia spotkają się w sercu tego, kto wznosi swe myśli do Boga. To serce daje mu wszystkich, którzy wokół niego zajmują się swoimi sprawami. Imię Jezusa wyraża się w ich twarzach. Może zatem będzie można zobaczyć w ich rysach i twarzy Chrystusa, gdyż jak mówi sentencja patrystyczna: „Po Bogu samym ujrzysz Boga w każdym człowieku”<sup>27</sup>.

### Bibliografia

- Behr-Sigel E., *Miejsce serca. Wprowadzenie w duchowość prawosławną*, przeł. A. Kocot, Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego, Kraków 2008.
- Clement O., *Ciało śmiertelne i chwalebne. Wprowadzenie do teopoetyki ciała*, przeł. M. Żurawska, Wydawnictwo Księży Marianów, Warszawa 1999.
- Evdokimov M., *Otworzyć swe serce*, przeł. H. Sobieraj, W drodze, Poznań 2006.
- Evdokimov P., *Prawosławie*, przeł. ks. J. Klinger, Instytut Wydawniczy PAX, Warszawa 1986.
- Ewangelia według św. Łukasza*, [w:] *Pismo Święte Starego i Nowego Testamentu w przekładzie z języków oryginalnych*, opracował zespół biblistów polskich z inicjatywy benedyktynów tynieckich, red. odpowiedzialny ks. K. Dynarski SAC, wydanie czwarte, Wydawnictwo Pallottinum, Poznań–Warszawa 1986.
- Leśniewski K., „Nie potrzebują lekarza zdrowi...”. *Hezychastyczna metoda uzdrawiania człowieka*, Wydawnictwo KUL, Lublin 2006.
- Mnich Kościoła Wschodniego, *Modlitwa Jezusowa. Jej początek, rozwój i praktyka w tradycji bizantyńsko-słowiańskiej*, przekład i redakcja S. Hiżycki OSB, Tyniec Wydawnictwo Benedyktynów, Kraków 2015.
- Rekluz T., *Słowa o modlitwie*, przekł. ks. P. Nikolski, seria „Z tradycji mniszej”, Tyniec Wydawnictwo Benedyktynów, Kraków 2014.
- Szczere opowiadania pielgrzyma jego ojcu duchowemu, red. Hieromnich Gabriel (hagioryta), M. Jakimiuk, J. Misijuk, „Bratczyk”, Hajnówka 2009.
- Špidlik T., *Duchowość chrześcijańskiego Wschodu. Przewodnik systematyczny*, tłum. L. Rodziewicz, Wydawnictwo OO. Franciszkanów „Bratni Zew”, Kraków 2005.
- Špidlik T., *Modlitwa według tradycji chrześcijańskiego Wschodu. Przewodnik systematyczny*, tłum. L. Rodziewicz, Wydawnictwo OO. Franciszkanów „Bratni Zew”, Kraków 2006.

<sup>27</sup> M. Evdokimov, *Otworzyć swe serce*, op. cit., s. 67.

Ware K., metropolita, *Modląc się ciałem: hezychastyczna metoda modlitwy i jej niechrześcijańskie odpowiedniki*, [w:] Idem, *Tam skarb twój, gdzie serce twoje...*, op. cit.

Ware K., metropolita, *Tam skarb twój, gdzie serce twoje...*, przekł. i red. K. Leśniewski i ks. W. Misijuk, Prawosławna Diecezja Lubelsko-Chełmska i Fundacja Dialog Narodów, Lublin 2011.

Ware K., metropolita, *Wprowadzenie w modlitwę Jezusową*, [w:] Idem, *Tam skarb twój, gdzie serce twoje...*, op. cit.